

## いわゆるカロリー問題の功罪

—— 森鷗外の勘違い ——

現在、カロリーというと何か好ましくないものの象徴のようにみられている。嫌うべき肥満やメタボリック・シンドロームを防ぐにはカロリーの高い食物は極力避けねばならないからである。

しかしかつて明治時代はそうではなかった。食物はカロリーの高いものほど上等であるとされていたのである。国全体が貧しい時代には、働くための活力を得るにはできるだけ高カロリーの食物をとらねばならなかったからである。だからドイツの栄養学者・ルブネルが食物のカロリーを算出する方法を確立してからは、食物にカロリーのランキングをつけるのが栄養学の一つの仕事になっていたのである。

ところで食物の良否を判定するにもう一つの方法、栄養素（蛋白質、糖質など）のバランスを比較するというのがあった。バランスがくずれると病気をおこすことがあるからである。日本では昔から脚気病がまんえんし、その対処に困っていたのであるが、海軍軍医の高木兼寛がでて、その原因が日本食（米食）の蛋白質が少なすぎるためであるとして、蛋白質の多い洋食や麦食をとらせて脚気病を完全に駆逐していたのである。

この高木の仮説にたいして、対抗意識の強かった陸軍は、何か新しい栄養学の知識で陸軍兵食（米食）の優秀性を示すことはできないかと考えていた。そしてその仕事を陸軍軍医・森林太郎（鷗外）に任命したのである。森はさっそく舶来したばかりのルブネルのカロリー値をつかってそのことを証明したいと考えた。彼は兵隊を三群に分け、それぞれ米食、麦食、洋食（パン食）をとらせて、その摂取量を測定し、その

いずれに高いカロリーが含まれているかを算出したのである（この研究は「陸軍の兵食試験」として森鷗外と森林太郎の最高の医学業績とされている）。結果は摂取した米食のカロリーが最も高く、麦食がこれに次ぎ、洋食は最も低いというものであった。この成績は、まさに陸軍中枢が待っていた通りの答えであったために、脚気病の問題は脇に置いたまま（つまり不問に付したまま）、その後陸軍兵食（米食）の優索性を保障する絶対的根拠になっていった。米食は最高なのだ、脚気病の原因が米食であるはずがない、といった空虚な信念になっていったのである。

そしてこの信念は間もなく日清、日露の両戦争で悲しい結果をまねくことになった。高木の指示で麦食をとっていた海軍からはまったく脚気患者を出さなかったのに、米食の陸軍からは夥しい数の脚気患者（三十万人）と脚気死者（三万人）を出したのである。米食はカロリーは高かったかも知れないが、脚気病を予防する力は無かったのである。

ところが現在、この森の「米食のカロリーが最も高かった」という結論自体がそもそも間違いでなかったのか、という指摘が（筆者によって）出されている。森の実験では食物を自由に無制限にとらせていたため、食べなれた米食は大量食べ、食べなれた洋食は小食になり、その摂取量に大きい差が出ていたのである。カロリーは当然その摂取量に比例するから、米食のカロリーが最高になり、洋食が最低になるのは当然なのである。森が目指すような実験をすすめるのなら、むしろ各食物の単位重量当たりのカロリーを比較すれば足りることであろう。彼のデータをつかって算出してみると、洋食が最高、米食が最低という、彼のランキングとは全く逆の結果になるのである。つまり森は「兵食試験」で各食物のカロリーのランキングを出すつもりが、当時の兵隊の嗜好のランキングを出してしまったらしいのである。

ここ百三十年の医学の歴史は、陸軍と森は脚気病のスタディーデザインにおいて二重の間違いをおかしたことを教えてくれたのである。